

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Toho dan Ali, 2007: 2). Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang bersifat positif yang dapat menyehatkan jasmani maupun rohani serta dapat mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Oleh sebab itu olahraga seharusnya dilakukan oleh umat manusia dan pemerintah harus berperan untuk menjadikan olahraga sebagai ajang kompetisi dan prestasi.

Olahraga prestasi menurut Undang-undang RI No.3 Tahun 2005 adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Oleh karena itu pemerintah harus bertanggung jawab untuk memajukan prestasi olahraga nasional di ajang yang lebih tinggi yaitu di tingkat internasional. Dalam Undang-undang RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 11 ayat 1 yang berbunyi pemerintah dan pemerintah daerah mempunyai hak mengarahkan, membimbing, membantu, dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

Dari keterangan tersebut telah secara jelas ditetapkan tanggung jawab pemerintah untuk memajukan olahraga nasional. Salah satu cara untuk memajukan prestasi olahraga adalah dengan menyelenggarakan ajang olahraga di tingkat daerah maupun di tingkat nasional. Salah satu kejuaraan olahraga yang diselenggarakan pemerintah di tingkat daerah adalah Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Dulongmas, POPWIL dan sebagainya

Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang lahir dan berkembang dalam masyarakat rumpun melayu. Pada awalnya pencak silat berfungsi sebagai alat untuk membela diri dari berbagai ancaman. Seiring perkembangannya, fungsi pencak silat tidak hanya sebagai alat beladiri tetapi dapat dijadikan sebagai sarana olahraga, sarana mencurahkan kecintaan pada aspek keindahan (estetika), dan alat pendidikan mental dan rohani (Agung Nugroho, 2004: 15). Keempat aspek tersebut merupakan suatu rangkaian yang utuh, tidak dapat dipisah-pisahkan, saling mengisi dan saling membutuhkan. Artinya setiap gerakan dalam pencak silat selalu berdasarkan pada aspek beladiri, olahraga, seni dan mental spiritual.

Pembinaan prestasi dalam cabang olahraga pencak silat dapat dicapai salah satunya melalui program pemusatan latihan atau pelatihan cabang (PELATCAB) sehingga latihan menjadi terprogram, teratur dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi yang nantinya atlet lebih siap dalam menghadapi kejuaraan ditingkat daerah. Setiap cabang olahraga membutuhkan latihan fisik untuk mencapai prestasi

yang maksimal, karena latihan fisik merupakan pondasi dasar pada setiap cabang olahraga.

Faktor yang dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga diantaranya adalah adanya peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan olahraga. Upaya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga juga harus melalui latihan yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah. Dengan dukungan dari berbagai disiplin ilmu yang terkait maka akan dapat dikembangkan teori latihan yang benar. Prestasi pencak silat tidak dapat dicapai dengan spekulatif, tetapi harus melalui latihan yang terprogram dan sistematis. Latihan yang dilakukan tersebut tentunya harus bersifat khusus mengembangkan komponen-komponen yang diperlukan dalam olahraga pencak silat.

Keberhasilan pembinaan prestasi olahraga memerlukan berbagai komponen pendukung. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan *performance* atau penampilan, sehingga runtuhnya kondisi fisik akan menyebabkan hilangnya keterampilan (Sajoto 1988:99). Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen kondisi fisik harus di kembangkan. Maka yang perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada suatu saat. (Sajoto,1995:10).

Untuk menyandang predikat juara di event-event nasional daerah maupun nasional diperlukan beberapa faktor pendukung terutama kondisi fisik dan psikis yang baik dari para atlet yang akan bertanding agar siap dengan kondisi pertandingan sebenarnya. Atlet dikatakan baik apabila telah memiliki fisik, teknik, taktik dan mental secara spesifik dan siap bertanding. Atlet dikatakan sedang apabila ditemukan kekurangan pada teknik atau fisik yang hanya dapat bermain pada setengah pertandingan. Atlet dikatakan kurang apabila tidak memenuhi kategori fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis serta ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai tingkat prestasi yang lebih baik, kalau kondisi fisik baik maka, 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung, 2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, stamina dan nilai-nilai komponen kondisi fisik, 3) akan ada efisiensi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dari organ tubuh setelah latihan dan 5) akan ada respon yang cepat dari organ tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan (Harsono 1988: 133).

Setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus dikembangkan semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaannya perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu untuk mendapatkan porsi

latihan lebih besar sesuai dengan olahraga yang ditekuni dalam hal ini pencak silat. Tidak adanya salah satu komponen pendukung akan mempengaruhi hasil yang dicapai. Demikian juga dalam olahraga pencak silat membutuhkan dasar fisik yang baik tetapi tidak meninggalkan faktor-faktor yang lain seperti teknik, taktik dan mental.

Sebelum seseorang atlet terjun ke arena pertandingan, atlet harus berada dalam kondisi fisik. Tanpa persiapan dan kondisi fisik yang baik atlet yang diterjunkan ke pertandingan akan kurang maksimal penampilannya karena akan mempengaruhi teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik yang baik dapat menyebabkan stamina tidak cepat turun dengan drastis sewaktu dalam permainan atau pertandingan.

Kenyataan yang sering dijumpai di lapangan, pelatih tidak mengetahui sejauh mana keberhasilan latihan fisik pesilat dalam program latihan serta tidak adanya evaluasi kemampuan perkembangan fisik secara menyeluruh. Maka dari itu, yang diperlukan pelatih selanjutnya adalah mengetahui status atau keadaan kondisi fisik pesilat.

Masalah-masalah yang telah dikemukakan di atas melatarbelakangi judul penelitian “Status Kondisi fisik atlet PELATCAB pencak silat Kabupaten Banjarnegara Tahun 2011”.

B. Identifikasi Masalah

1. Belum diketahuinya kemampuan VO2 maks pesilat PELATCAB putera dan puteri kabupaten Banjarnegara.

2. Belum diketahuinya kemampaun kekuatan otot lengan pesilat PELATCAB putra dan putri kabupaten Banjarnegara.
3. Belum diketahuinya kemampuan kekuatan otot perut pesilat PELATCAB putra dan putri kabupaten Banjarnegara.
4. Belum diketahuinya kemampuan kelentukan pesilat PELATCAB putra dan putri kabupaten Banjarnegara.
5. Belum diketahuinya kemampuan kelincahan pesilat PELATCAB putra dan putri kabupaten Banjarnegara.
6. Belum diketahuinya kemampuan kecepatan lari pesilat PELATCAB putra dan putri kabupaten Banjarnegara.
7. Belum diketahuinya kemampuan power tungkai pesilat PELATCAB putra dan putri kabupaten Banjarnegara.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dalam penelitian ini hanya membahas Status kondisi fisik atlet PELATCAB pencak silat Kabupaten Banjarnegara Tahun 2011.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Berapa kemampuan VO₂ maks pesilat PELATCAB putra dan putri kabupaten Banjarnegara?
2. Berapa kemampuan kekuatan otot lengan pesilat PELATCAB putra dan putri kabupaten Banjarnegara?
3. Berapa kemampuan kekuatan otot perut pesilat PELATCAB putra dan putri kabupaten Banjarnegara?
4. Berapa kemampuan kelentukan pesilat PELATCAB putra dan putri kabupaten Banjarnegara?
5. Berapa kemampuan kelincahan pesilat PELATCAB putra dan putri kabupaten Banjarnegara?
6. Berapa kemampuan kecepatan lari pesilat PELATCAB putra dan putri kabupaten Banjarnegara?
7. Berapa kemampuan power tungkai pesilat PELATCAB putra dan putri kabupaten Banjarnegara?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kemampuan VO₂ maks pesilat PELATCAB putra dan putri kabupaten Banjarnegara.
2. Untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot lengan pesilat PELATCAB putra dan putri kabupaten Banjarnegara.
3. Untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot perut pesilat PELATCAB putra dan putri kabupaten Banjarnegara.

4. Untuk mengetahui kemampuan kelentukan pesilat PELATCAB putera dan puteri kabupaten Banjarnegara.
5. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan pesilat PELATCAB putera dan puteri kabupaten Banjarnegara.
6. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan lari pesilat PELATCAB putera dan puteri kabupaten Banjarnegara.
7. Untuk mengetahui kemampuan power tungkai pesilat PELATCAB putera dan puteri kabupaten Banjarnegara.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian adalah:

1. Bagi pelatih
 - a. Memberikan kontribusi keilmuan dari olahraga khususnya olahraga pencak silat.
 - b. Memberikan tambahan cakrawala berpikir kepada para pelatih untuk lebih kreatif dan variatif dalam menyusun bentuk latihan fisik.
2. Bagi Atlet

Hasil penelitian ini akan memberikan informasi kepada pesilat terutama dari hasil pengukuran kemampuan kondisi fisik masing-masing atlet.